

件名：「顔面の余白に！小顔マッサージ」をご紹介！／健康づくり通信 2023.12.8

阪急阪神 健康づくり通信

2023.12.8

皆様こんにちは！

12月に入り、イルミネーションが飾られている場所が増えてきましたね。

日の入りの早いこの時期。

キラキラ輝く幻想的な景色を歩く「夜のおさんぽ」に、お出かけされてはいかがでしょう。

それでは今回は、年齢を重ねると気になる“顔の余白”にアプローチするマッサージをご紹介します。

★☆☆・…………—

＼うた声フィットネス／

顔面の余白に！

小顔マッサージ

—…………・★☆☆

歌手・ボーカル養成講師の清水愛（simizuEYE）さんによる人気コンテンツ「うた声フィットネス」。

最新動画【顔面の余白に！小顔マッサージ】を掲載しています！

今回は、年々大きく広がっていく顔の余白にアプローチして、すっきり小顔を目指す顔ヨガとマッサージをご紹介します。

マッサージ、ストレッチ、トレーニングの流れで行うことで、より効果を感じていただきやすいので、毎日5分、まずは2週間を目安にトライしてみてくださいね！

《チャプター》

- ・ オープニングトーク(自己紹介&今回のテーマ)
- ・ 顔面余白解消小顔マッサージ
- ・ エンディングトーク

▼動画はこちら

<https://x.gd/k2tS2>

その他の人気動画も
掲載しています♪

「寝る前に！透明感がアップするリラックス顔ヨガ」
「気になるマリオネットラインに！老け見え予防顔ヨガ！」
「食いしばりからくるエラ張りに！」
「口臭・口の渇きに！舌トレーニング」
「マスクを外してもフェイスライン美人」
「【たった1秒！】素敵な笑顔の作り方」

など

事務局からのお知らせ

■「阪急阪神 健康づくりサービス」について

アプリ「いきいき羅針盤」を利用したサービスをご提供しています！楽しく歩いてヘルスポイントをためよう！

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/info/15159/>

■アプリ「いきいき羅針盤」お問い合わせについて

アプリ「いきいき羅針盤」に関するご不明な点は、アプリ画面の「マイページ」から「ヘルプ」をご確認ください。

それでも解決しない場合は、下記までメールにてお問い合わせをお願いします。

阪急阪神 健康づくりサービス事務局

healthcare@hankyu-hanshin.co.jp

(阪急阪神ホールディングス株式会社グループ開発室内)

■「Wellness PLUS」Instagram 公式アカウントについて

Wellness 情報を定期的に発信しています。ぜひフォローよろしくお願いします！

【Instagram (インスタグラム)】

<https://instagram.com/hhhdwellnessplus?igshid=1wtjn46za81ki>

□-----□

阪急阪神 健康づくりサービス事務局

お問い合わせ：

healthcare@hankyu-hanshin.co.jp

(阪急阪神ホールディングス株式会社

グループ開発室内)

□-----□